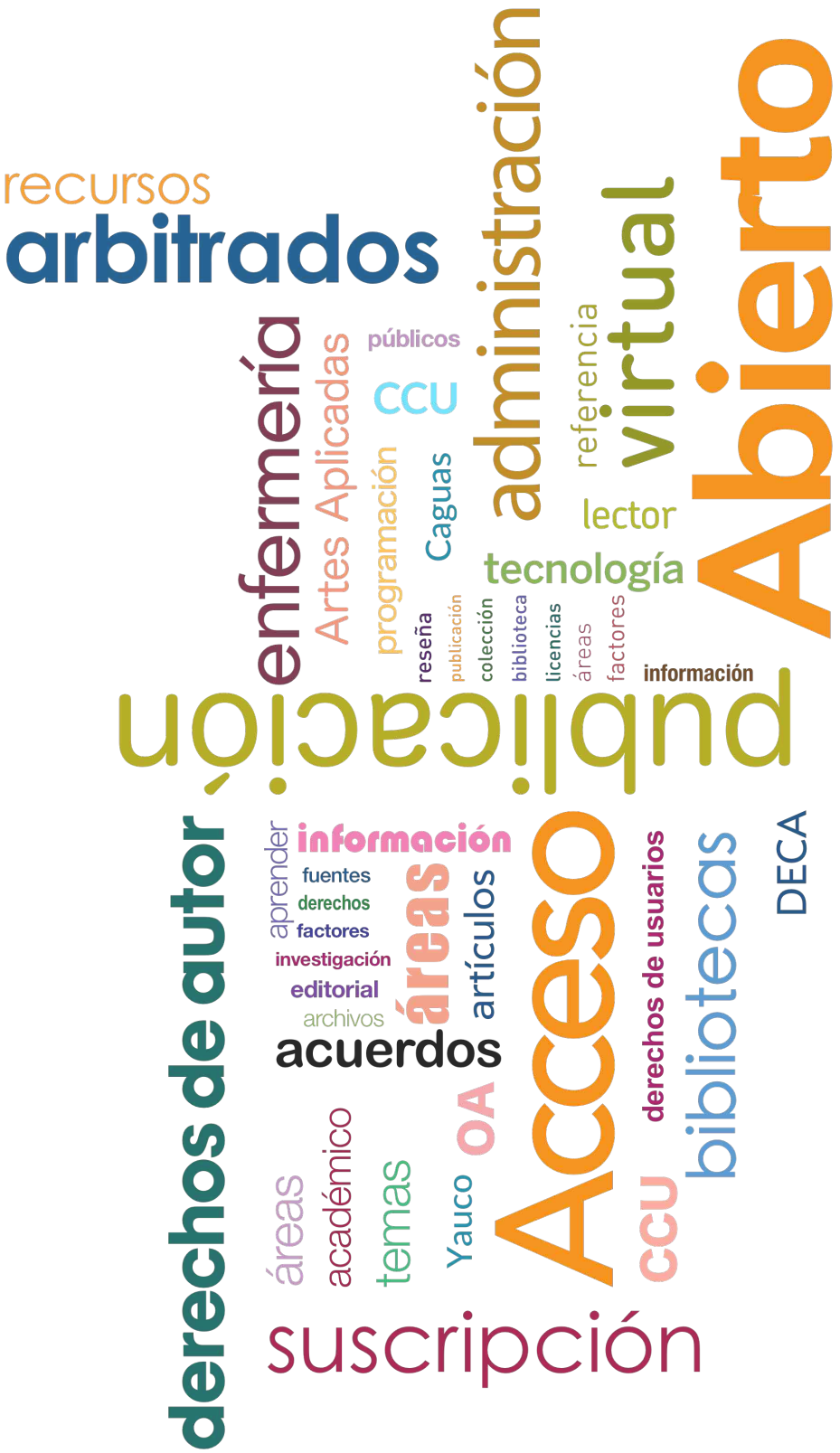
Vol. 2 No. 7 JULIO - AGOSTO 2019 www.columbiacentral.edu/biblioteca

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LAS BIBLIOTECAS DE COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

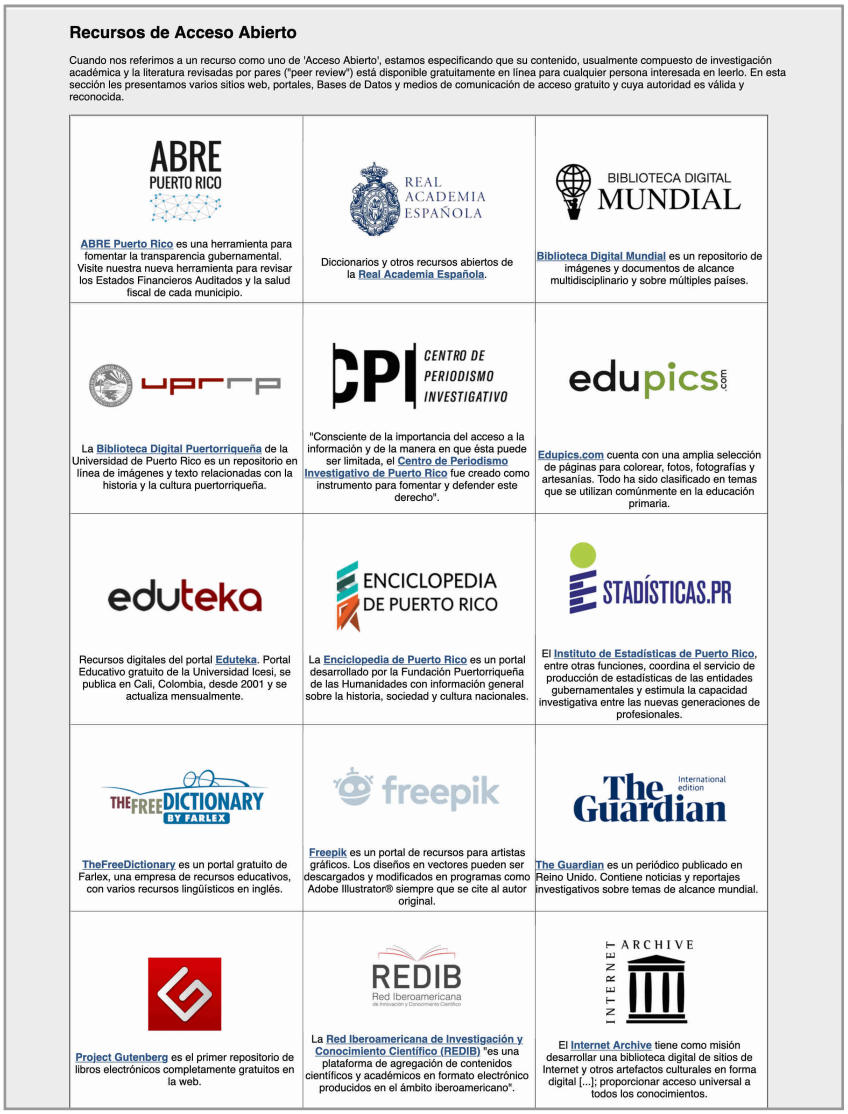


COMPONENTE VIRTUAL
BIBLIOTECAS
COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

CONOZCA LOS DESARROLLOS MÁS RECIENTES EN NUESTRO COMPONENTE VIRTUAL

En esta edición:

- Información de muestras artísticas en la Biblioteca
- Ayudemos a prevenir el suicidio
- Alimentos que ayudan a manejar el estrés
- Qué es y para qué sirve desarrollar una 'Marca Personal'

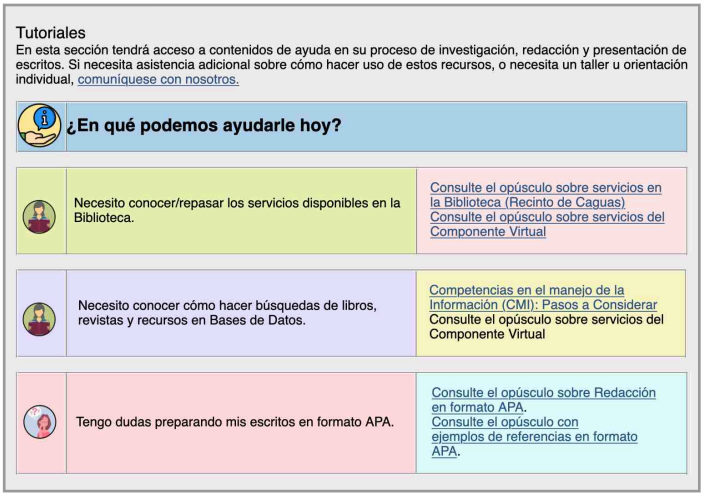


Recursos de Acceso Abierto

Cuando nos referimos a un recurso como uno de 'Acceso Abierto', estamos especificando que su contenido, usualmente compuesto de investigación académica y la literatura revisadas por pares ("peer review") está disponible gratuitamente en línea para cualquier persona interesada en leerlo. En esta sección les presentamos varios sitios web, portales, Bases de Datos y medios de comunicación de acceso gratuito y cuya autoridad es válida y reconocida.

ABRE Puerto Rico es una herramienta para fomentar la transparencia gubernamental. Visite nuestra nueva herramienta para revisar los Estados Financieros Auditados y la salud fiscal de cada municipio.	Diccionarios y otros recursos abiertos de la Real Academia Española.	Biblioteca Digital Mundial es un repositorio de imágenes y documentos de alcance multidisciplinario y sobre múltiples países.
La Biblioteca Digital Puertorriqueña de la Universidad de Puerto Rico es un repositorio en línea de imágenes y texto relacionadas con la historia y la cultura puertorriqueña.	"Consciente de la importancia del acceso a la información y de la manera en que ésta puede ser limitada, el Centro de Periodismo Investigativo de Puerto Rico fue creado como instrumento para fomentar y defender este derecho".	Edupics.com cuenta con una amplia selección de páginas para colorear, fotos, fotografías y artesanías. Todo ha sido clasificado en temas que se utilizan comúnmente en la educación primaria.
Recursos digitales del portal Eduteka. Portal Educativo gratuito de la Universidad Icesi, se publica en Cali, Colombia, desde 2001 y se actualiza mensualmente.	La Enciclopedia de Puerto Rico es un portal desarrollado por la Fundación Puertorriqueña de las Humanidades con información general sobre la historia, sociedad y cultura nacionales.	El Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, entre otras funciones, coordina el servicio de producción de estadísticas de las entidades gubernamentales y estimula la capacidad investigativa entre las nuevas generaciones de profesionales.
TheFreeDictionary es un portal gratuito de Farlex, una empresa de recursos educativos, con varios recursos lingüísticos en inglés.	Freepik es un portal de recursos para artistas gráficos. Los diseños en vectores pueden ser descargados y modificados en programas como Adobe Illustrator® siempre que se cite al autor original.	The Guardian es un periódico publicado en Reino Unido. Contiene noticias y reportajes investigativos sobre temas de alcance mundial.
Project Gutenberg es el primer repositorio de libros electrónicos completamente gratuitos en la web.	La Red Iberoamericana de Investigación y Conocimiento Científico (REDIB) "es una plataforma de agregación de contenidos científicos y académicos en formato electrónico producidos en el ámbito iberoamericano".	El Internet Archive tiene como misión desarrollar una biblioteca digital de sitios de Internet y otros artefactos culturales en forma digital [...]; proporcionar acceso universal a todos los conocimientos.

Imagen a la izq.: Parte de los enlaces bajo 'Recursos de Acceso Abierto' en CV.



Tutoriales

En esta sección tendrá acceso a contenidos de ayuda en su proceso de investigación, redacción y presentación de escritos. Si necesita asistencia adicional sobre cómo hacer uso de estos recursos, o necesita un taller u orientación individual, comuníquese con nosotros.

¿En qué podemos ayudarle hoy?	
Necesito conocer/repasar los servicios disponibles en la Biblioteca.	Consulte el opúsculo sobre servicios en la Biblioteca (Recinto de Caguas) Consulte el opúsculo sobre servicios del Componente Virtual
Necesito conocer cómo hacer búsquedas de libros, revistas y recursos en Bases de Datos.	Competencias en el manejo de la Información (CMI): Pasos a Considerar Consulte el opúsculo sobre servicios del Componente Virtual
Tengo dudas preparando mis escritos en formato APA.	Consulte el opúsculo sobre Redacción en formato APA. Consulte el opúsculo con ejemplos de referencias en formato APA.

Parte de la presentación de la sección de 'Tutoriales' en Componente Virtual.

Desarrollos recientes en Componente Virtual: Nuevas secciones de Recursos de Acceso Abierto y Tutoriales

Comentario por Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Columbia Central University

En las bibliotecas de Columbia Central University, tenemos el compromiso de facilitar su acceso a los recursos de información que apoyan nuestra oferta académica. Como parte de nuestro trabajo con el Componente Virtual, queremos compartir con ustedes nuestras actualizaciones más recientes en la plataforma.

Revisamos y ampliamos los enlaces a 'Recursos Abiertos'

La sección de Recursos de Acceso Abierto (https://columbiacentral.edu/biblioteca/servicios-virtuales/recursos-de-acceso) fue actualizada con una revisión de los enlaces existentes, la adición de nuevos recursos y una presentación más sencilla. La sección cuenta con acceso a varios diccionarios, repositorios de imágenes, diseños en vectores (arte para editar con Adobe Illustrator), videos, audio, periódicos locales e internacionales y varias Bases de Datos con artículos sobre varias disciplinas. Le invitamos a explorar los enlaces disponibles. Si tiene sugerencias sobre recursos adicionales para añadir a esta sección, comuníquese con nosotros a través de bibliotecavirtual@columbiacentral.edu.

Nueva sección de 'Tutoriales' que facilita su acceso a material de apoyo

Además de hacer una revisión a varios de los opúsculos y presentaciones, revisamos la sección de 'Tutoriales' de manera que sea más fácil recuperar estos materiales de apoyo. Entre los nuevos recursos de apoyo están versiones revisadas de los tutoriales sobre el Estilo APA, destrezas de investigación, cómo acceder a las Bases de Datos y, como parte de los servicios de EBSCO para nuestra institución, enlaces a varios de sus recursos de apoyo.

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LAS BIBLIOTECAS DE COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

PERSONAL – Caguas
Carmen M. Cruz Colón, MLS
Bibliotecaria Administradora

Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario

Ángela V. Santiago Rivera, MLS
Bibliotecaria

Norma Rivera Velázquez, BAcc
Asistente de Biblioteca

PERSONAL – Yauco
Marggie Vargas Velázquez, MLS
Bibliotecaria Administradora

Doris Sepúlveda López, BA
Asistente de Biblioteca

PARA HORARIOS DE LAS BIBLIOTECAS visite: columbiacentral.edu/biblioteca

COMPONENTE VIRTUAL
BIBLIOTECAS
COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

Conozca nuestra bibliotecaria de la sesión diurna: Ángela Santiago Rivera, MLS

La compañera Ángela V. Santiago posee un bachillerato en Idiomas Extranjeros y una maestría en Ciencias Bibliotecarias, ambos de la Universidad de Puerto, Recinto de Río Piedras. Hasta hace poco estuvo 18 años sirviendo como bibliotecaria en una escuela privada de San Juan. Allí ayudaba a los maestros, estudiantes y comunidad escolar en la búsqueda de información, préstamos de recursos, ofreciendo talleres de instrucción bibliotecaria, entre otras cosas. Con su vasta experiencia dentro del campo, la Sra. Santiago está para servirles por las mañanas, de lunes a jueves. En su tiempo libre a la Sra. Santiago le gusta compartir con su familia, leer y practicar los idiomas que conoce, entre ellos están el francés y el italiano.

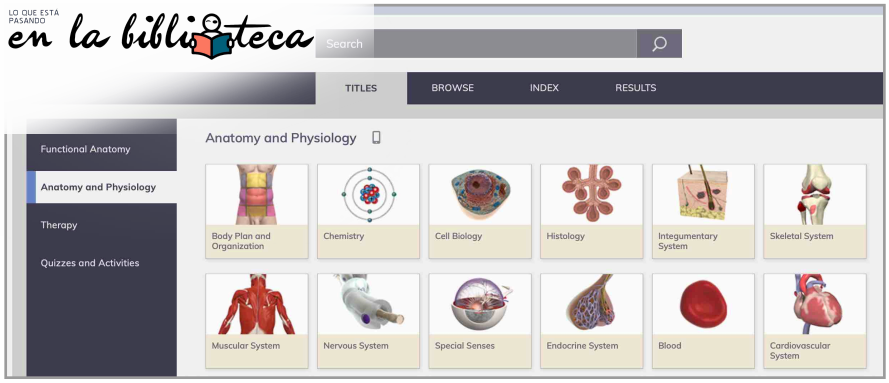
"Yo no me dejo": Reflexiones de nuestros estudiantes sobre las protestas del "Verano del '19"

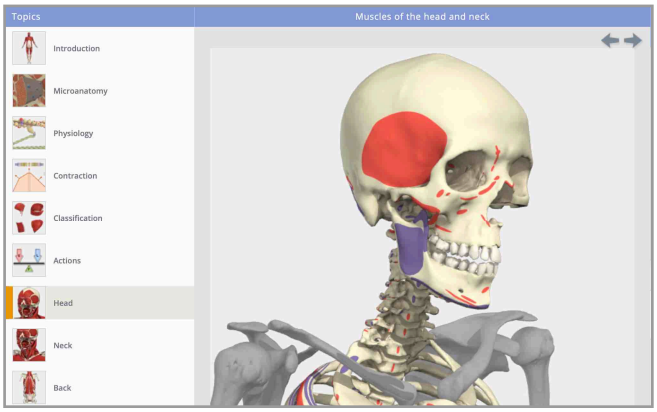
Comentario por la Dra. Zulmarie Rivera Carrasquillo

Los estudiantes del curso *Principios de Sociología* expusieron en la biblioteca una serie de obras realizadas como parte de los requisitos del curso.

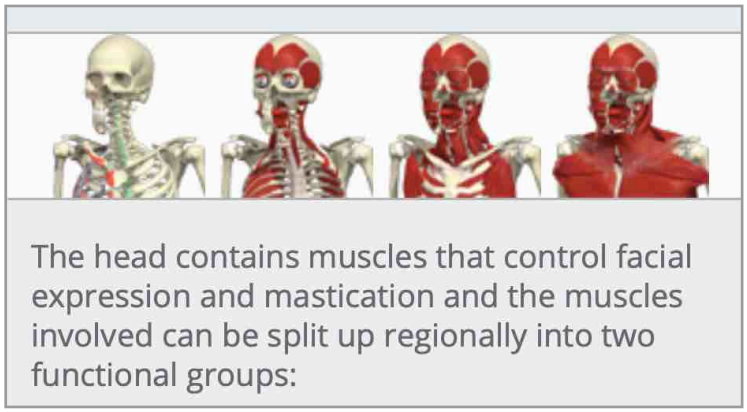
En esta ocasión, los estudiantes realizaron sus obras bajo el lema: Expresión artística de la generación del "yo no me dejo", en alusión a las manifestaciones realizadas recientemente en el país para solicitar la renuncia del Dr. Ricardo Rosselló como gobernador de Puerto Rico. La actividad, en la que también se promovió la terapia basada en el arte, se llevó a cabo en el salón de clases en un ambiente enriquecido por elementos audiovisuales que resaltaron la cultura puertorriqueña.

Dicha actividad fue de gran acogida por los estudiantes por el tipo de dinámica que se dio a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje del cual fueron partícipes. Gracias al personal de la Biblioteca por, como siempre, su apoyo.





Menú principal de ANATOMY.TV *(sobre este texto) con una pequeña muestra de las imágenes de anatomía humana en su colección.*



Explore ANATOMY.TV – parte de nuestra oferta de Recursos Virtuales

Nuestra más reciente suscripción, accesible desde nuestras Bases de Datos en Componente Virtual, contiene modelos en tres dimensiones de la anatomía humana; desde el esqueleto hasta la composición de los distintos órganos del cuerpo humano, terapias y actividades de aprendizaje. Este recurso es de gran utilidad para nuestra facultad y estudiantes de Enfermería y Masaje.

"Visit Puerto Rico, just don't be a jerk": Because our country is much more than its present hardships

Commentary by Prof. Lilliam Rivera-Montañez

Columbia Central University affirms in its Mission to be "*engaged with the integral development of the human being, based on creativity*". Al the same time, it distinguishes its student community, faculty and personnel. The ENGL 1102, Section 3 students demonstrate creativity by means of their poster exhibition referring to the article found in the New York Magazine entitled "*Visit Puerto Rico… Just Don't Be a Jerk*" written by Mary Jane Weedman on September 26, 2018 during her visit to the island (http://nymag.com/urbanist/article/san-juan-post-hurricane.html).

The fundamental topic is the Persuasive Essay, which objective is to convince the reader of a particular idea. By means of the posters, the students aim to persuade the reader to visit the island regardless of the circumstances. As a partial requirement for the English class, they have created beautiful posters suggest to the topic of persuasion.

Each student displays his and her perspective of the topic with positive messages about our island and their people. One of our students affirms as part of his display; "*this prayer is for my Puerto Rico, the most beautiful island. No matter how much we fall, we always get up 100 x 35*".

¿Qué pasa en COLUMBIA?

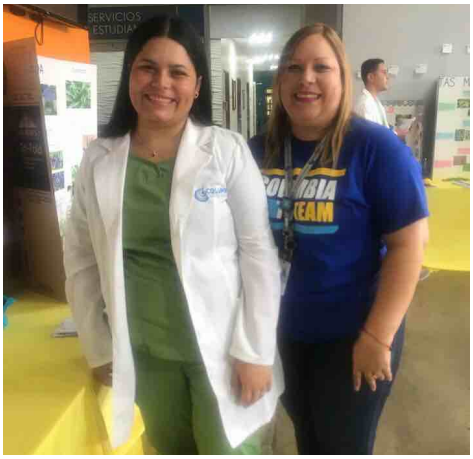
Estudiantes del Grado Asociado en Técnico de Farmacia presentan muestras de plantas medicinales

Comentario por la Profa. Lourdes Rivera, Coordinadora del Programa de Técnico de Farmacia.

Imágenes suministradas por Profa. Rivera.

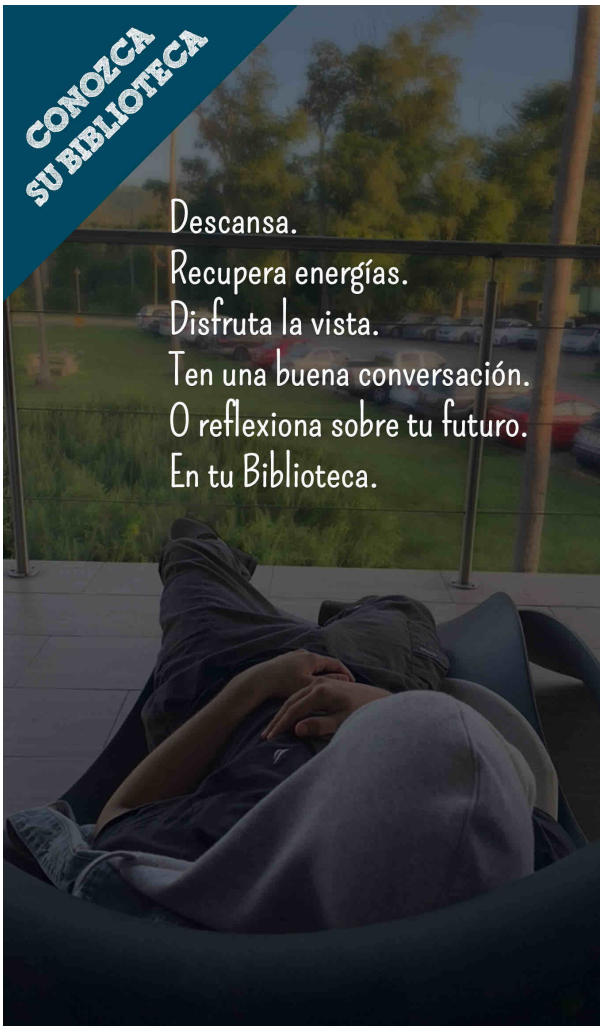
Durante el pasado **martes 6 de agosto** los estudiantes del Programa de Grado Asociado en Técnico de Farmacia realizaron su presentación de plantas medicinales. Se pudo observar el gran interés y el conocimiento de estos jóvenes en los métodos naturales hoy día utilizados por el hombre.

El uso de las plantas en la medicina tradicional se remonta a tiempos prehistóricos, pero la ciencia actual ha permitido identificar, aislar y producir cientos de principios activos para la elaboración de fármacos utilizados en el tratamiento de diversas enfermedades. Enhorabuena a todos.



El podcast ***Columbia: Una mirada hacia tu futuro*** consiste de conversaciones con nuestros coordinadores académicos respecto a cómo la oferta académica de la institución puede representar una opción de futuro para todos aquellos que decidan emprender en su desarrollo profesional con nosotros.

Al momento de la publicación de este número, el podcast contenía seis breves episodios. Para mantenerse al día acerca de esta publicación acceda a través de las plataformas Anchor (https://anchor.fm/ccu-podcast) o Spotify.



Estudiantes de enfermería del Recinto de Yauco hacen la diferencia en visita a hogar de ancianos

Como parte de la clase de administración del curso de Bachillerato en Ciencias en Enfermería, se realizó una actividad el **jueves 1 de agosto de 2019** en la que se enfatizó la importancia de la higiene personal del paciente encamado. Esta actividad se realizó en un hogar para personas de la tercera edad en el pueblo de Yauco.

En la misma se orientó a pacientes y personal del hogar de envejecientes. Como parte del trabajo en equipo se les obsequiaron artículos de higiene personal.

Queremos resaltar que la dueña de este hogar es egresada de Columbia Central University, Recinto de Yauco, detalle que nos llena de orgullo y nos motiva a continuar realizando este trabajo.

El equipo de trabajo de estudiantes de Enfermería estuvo compuesto por el Profesor Abraham Vega, Kimberly Avilés, Marangely Santana, Angie Valentín, Laura Pérez, Yulitza Pagán, Marion Castoire y una servidora, Brenda Montalvo. Quiero dar las gracias al equipo de estudiantes por su excelente labor.

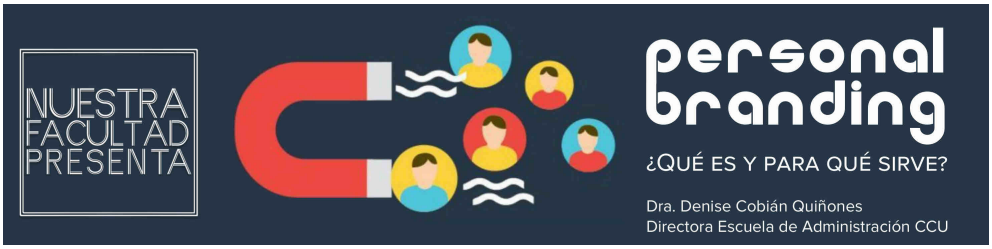
¿Qué pasa en COLUMBIA?

La Escuela de Administración celebró el pasado jueves 11 de julio un taller sobre **Marca Personal (Personal Branding)**, que contó con la participación de estudiantes y miembros de la comunidad académica.

Este tema es de suma importancia en estos tiempos en los que se busca empleo y oportunidades de crecimiento en las redes sociales e Internet.

En esta edición de **Biblionotas** compartimos con ustedes un artículo acerca de este tema.

Imágenes provistas por la Dra. Denise Cobián, Directora de la Escuela de Administración



El concepto de "personal branding" surgió en Estados Unidos (1997) como una técnica para encontrar trabajo. Nació en un contexto de crisis económica y provocada por los reajustes laborales. El concepto revolucionó el entorno de las relaciones laborales y profesionales, cuando Tom Peters (The Brand Called You*) publicó su artículo. De aquí su relación con Recursos Humanos: los empleados son marcas y las empresas contratarán, desarrollarán y maximizarán una de esas marcas. También su relación con Mercadeo. Peters propuso el fin de los empleados tradicionales (trabajan para otro – patrono) y el comienzo de la era de los profesionales por proyectos, por objetivos (trabajan para sí – autoempleo).

Recientemente participé de un Taller de Crecimiento Personal para propiciar la sanación interior, pero a la misma vez gestar nuestra propia historia y vivir plenamente. Si bien el concepto de personal branding lo vengo pensando para trabajarlo y presentarlo a otros, qué mejor momento que AHORA que puedo afirmar que soy afortunada de mi historia y vivo plenamente cada etapa. Este taller llegó en el momento perfecto, más ahora que me he lanzado a ser empresaria, aparte de mis otros tantos "sombreros".

Antes de definir personal branding o marca personal, definamos qué es una **marca**.
Una **marca** es un **nombre o símbolo** utilizado para identificar productos o servicios de los fabricantes, a fin de diferenciarlos de otros bienes o competidores. Es también:

- Una forma de identificar y asociar un producto o servicio con un **compromiso de satisfacción y calidad**.
- Un conjunto de características o cualidades asociadas a un símbolo o nombre de marca que **incrementa valor** a un producto o servicio.
- Un conjunto de **percepciones** en la mente del consumidor.
- Una **promesa o propuesta de valor**.
- Un **reflejo** de las competencias y de la **relación** con los clientes.
- Un reflejo de **nuestros valores y pasiones**.
- Una **comunicación constante** de nuestras habilidades.
- Una definición de **confianza**.

Por otro lado, **marca personal** es el proceso de identificar y comunicar aquello que nos destaca, es relevante, nos hace diferentes y visibles en un entorno homogéneo, competitivo y cambiante. Jeff Bezos (Amazon) decía que la marca personal es lo que dicen de ti cuando no estás delante. Es la huella que dejamos en los demás; como te perciben los otros. En resumen, es: ser recordado, ser tomado en cuenta, ser elegido y ser la opción preferida. O sea, son sus fortalezas o lo que le da valor.

Evidentemente se ha acabado el trabajo para toda la vida. Crear una marca personal sirve para que nos encuentren, para ser visibles. En una próxima edición, escribiremos sobre cómo creo mi marca personal, sus fases y las preguntas que me debo hacer y contestar.

Referencias:
Jiménez, R. (2018). Personal branding: Cómo creo mi marca personal. bookboon.com.
Peters, T. (1997). The Brand Called You. Fast Company. Recuperado de https://www.fastcompany.com/28905/brand-called-you

En Puerto Rico, el suicidio es la tercera causa de muerte violenta, según estadísticas oficiales (Departamento de Salud de Puerto Rico, s.f.). Durante el periodo de los años 2000 a 2016 acontecieron un total de 5,187 muertes por suicidio en Puerto Rico, para un promedio anual de 305 suicidios. Esto equivale a una tasa promedio de 8.2 muertes por suicidio por cada 100,000 habitantes.

Cada año, el **12 de agosto**, se conmemora el **Día Nacional de Prevención del Suicidio** en Puerto Rico. El Departamento de Salud, la Administración de Servicios de Salud y Contra la Adicción (ASSMCA), entre otras agencias de gobierno y entidades privadas realizan actividades para educar respecto al suicidio y concientizar sobre la importancia de valorar la vida y eliminar los estigmas respecto a la salud mental en nuestra sociedad.

AYUDEMOS A PREVENIR LOS SUICIDIOS EN NUESTRA ISLA

¿Qué se debe y qué no se debe hacer ante una amenaza de suicidio?

De acuerdo a expertos en la materia, según citados por el Departamento de Salud, la mayoría de las personas que intentan suicidarse dejan entrever sus intenciones. Es importante que preste siempre atención a lo que dice la persona, y que tome en serio lo que está diciendo. Debe proceder, además, con cautela, tratando de no juzgar sino entender sus emociones, buscar que las exprese y, en la medida que sea posible, convencerle de que busque ayuda profesional.

Nunca piense que lo que la persona está expresando es una emoción del momento, que está tratando de manipular, que olvidará su idea en unos días o que simplemente está tratando de "manipular" alguna situación. Las intenciones e intentos suicidas son solo un reflejo del desespero de una persona por acallar una angustia que le consume por dentro. Seamos solidarios. **No miremos hacia otro lado cuando estemos expuestos a una situación donde una palabra que digamos, o una ayuda que brindemos, pueda salvar una vida.**

Fuente:
Departamento de Salud de Puerto Rico. (s.f.). Unidades Operacionales-Comisión para la Prevención del Suicidio. Recuperado de http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-para-la-Prevencion-de-Suicidio.aspx
Imagen: "Woman in gray sweater seating on chair" por @pwign en Unsplash: https://unsplash.com/photos/v-NBXj3Yv5o

Salones de Servicios Integrados
Estudie. Converse sobre sus tareas. Crezca.
Solicite su uso en el Mostrador de Servicio.*
*Disponible solo en Recinto de Caguas.

COLUMBIA
CENTRAL UNIVERSITY
COMPONENTE
VIRTUAL
BIBLIOTECAS
COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY
FACULTAD
Usted tiene mucho
que compartir
con su comunidad
LAS PÁGINAS DE BIBLIONOTAS ESTÁN A SU DISPOSICIÓN
Envíe su artículo de investigación, opinión o cualquier información
que considere pertinente a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu

PA" QUE TÚ LO SEPAS

Nueve alimentos que nos ayudan a manejar la ansiedad

Si bien la medicina nos ha acercado a múltiples formas de manejar el estrés y la ansiedad, ciertos alimentos también nos ayudan, de forma natural, a nuestra salud mental.

A continuación una síntesis de un artículo realizado por Renata Santoyo (2019) para la revista *Vogue* en donde nos habla de algunos de ellos. Estos alimentos tienen en común que son ricos, entre otros nutrientes, en triptófano (un aminoácido esencial de las proteínas), vitaminas B y C, carbohidratos complejos, y omega 3 Muchos de estos alimentos, además, ayudan en la producción de serotonina, uno de los principales químicos en el cerebro que ayudan a manejar situaciones de tensión.

“Si mantenemos una dieta alta en vitaminas, minerales y nutrientes, nuestra respuesta a situaciones tensas es mejor. Por lo tanto, mantener una alimentación variada y balanceada nos ayuda a equilibrar nuestro estado de ánimo, y sentirnos mejor”, comenta Santoyo en su artículo.

Entre los alimentos que se recomienda consumir para fines de nuestra salud mental están:

- **Almendras** – Contienen zinc, magnesio, vitaminas B12 y E.
- **Chocolate oscuro** – Ayuda en la reducción del cortisol, la hormona del estrés.
- **Espárragos** – Contiene ácido fólico; la deficiencia del mismo ayuda a causar ansiedad y depresión.
- **Chinas** – La vitamina C que contienen ayuda a reducir el cortisol y la presión arterial.
- **Aguacate** – Ayuda a bajar la presión sanguínea, contiene más potasio que los guineos, contiene vitaminas B, grasas monoinsaturadas (excelentes para el cerebro) y fibra.
- **Avena** – Contiene vitamina B, magnesio y fibra. Es un sedante suave, ya que ayuda a relajar el sistema nervioso.
- **Salmón** – Contiene ácidos grasos Omega 3, magnesio y ayuda a mantener controlados los niveles de cortisol.
- **Yogur** – Contiene probióticos, los cuales ayudan a que el cuerpo pueda responder más eficazmente al estrés y la ansiedad. También contiene triptófano, que ayuda en la relajación.
- **Pavo** – La carne de pavo es rica en triptófano. Esto ayuda a la generación de serotonina en el cuerpo.

El artículo original contiene datos sobre alimentos adicionales. Les recomendamos que visiten el sitio web y adquieran más información.

Fuente:
Santoyo, R. (13 de mayo de 2019). 12 alimentos para combatir el estrés y la ansiedad. *Vogue México.* Recuperado de https://www.vogue.mx/belleza/bienestar/articulos/alimentos-que-te-ayudan-a-evitar-y-superar-el-estres-y-la-ansiedad/7605

Imágenes de almendras, chinas, chocolate y avena: iStock, recuperadas del artículo de Santoyo (2019). Imágenes de aguacate y salmón tomadas por Osvaldo Ocasio. Imagen de espárragos recuperada de: https://cookieandkate.com/perfect-roasted-asparagus-recipe/. Imagen de yogur recuperada de https://www.girlsgonestrong.com/blog/nutrition/recipe/plain-greek-yogurt-10-recipes-for-a-physique-friendly-sweet-treat/. Imagen de pavo recuperada de https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/roasted-turkey-recipe-1941883

Museo de Arte digitaliza su colección y la comparte con el mundo

El **Museo de Arte Metropolitano de Nueva York,** EE.UU. hará disponible, en acuerdo con Wikipedia, digitalizaciones de más de 375,000 imágenes de obras de arte que sean de dominio público, bajo una licencia de Creative Commons. Las mismas estarán disponibles dentro del repositorio de imágenes Wikimedia Commons. El proyecto es parte de una iniciativa del museo de crear instancias de Acceso Abierto a su colección.

Wikimedia Commons es, como explicamos en una edición anterior, un repositorio de imágenes y sonidos, entre otros, cuyo uso es completamente libre de costo y sin restricciones de derechos de autor. **Entre los usos que pudiese tener esta colección está, para los estudiantes de Diseño Gráfico, acceso a obras de arte reconocidas para hacer montajes y obras derivadas.**

La colección de recursos digitalizados está disponible bajo el siguiente enlace: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Images_from_Metropolitan_Museum_of_Art

Fachada del Museo de Arte Metropolitano de Nueva York. Imagen recuperada de https://wikimediablog.files.wordpress.com/2017/02/image-metropolitan_museum_of_art_entrance_nyc_ny.jpg?w=1160&h=942

Estudiante o miembro de la comunidad de Columbia Central University: ¿tiene alguna idea, receta o conocimiento que compartir con sus compañeros y comunidad académica? Escríbanos a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu para compartirla en esta sección.

VAMOS A EXPRESARNOS BIEN

En español, lo que es encantador y sofisticado posee 'glamur'

De acuerdo al *Diccionario panhispánico de dudas* (2005) de la RAE, **glamur** es la forma correcta de utilizar la palabra inglesa 'glamour' en nuestro idioma. La palabra original, proveniente del francés, significa 'encanto sofisticado'. Su adjetivo derivado es, en América Latina y Puerto Rico, **'glamoroso'**. Cualquier otra forma de mencionarlo es incorrecta. Aprendamos a expresarnos adecuadamente.

Fuente: Glamur. (2005). En *Diccionario panhispánico de dudas.* (1ª. ed.). Recuperado de http://lema.rae.es/dpd/srv/search?id=GtKesAR9sD6OL7mILh

LEARN THE DIFFERENCE

CUE
A signal for an action.

QUEUE
A line or sequence of people or vehicles.

Study the little things that make big differences in the English language.
/learndifference

De San Juan a Ponce por la Carretera Central: conozca más sobre la primera vía de rodaje de la isla

Conozca a través de este libro/sitio interactivo todos los lugares de pertinencia histórica y arquitectónica que forman parte del recorrido por la primera carretera construida bajo la soberanía española. El sitio interactivo tiene, además, los indicadores en un mapa a través del cual puede, si desea, hacer el recorrido. Láncese a la aventura algún fin de semana siguiendo este enlace: http://edicionesdigitales.info/carrcentral/carrcentral/Inicio.html

Libera tu estrés

Frases

"Siempre hay mundo para un hombre libre (...) *Lucharé por lo que creo. Donde sea."*

René Marqués, escritor y agrónomo

Cita de su obra 'Un niño azul para esa sombra'. (1919-1979)

Cita e imagen recuperadas de 'Borifrases': https://www.borifrases.com/2012/11/rene-marques.html

T	A	F	A	R	M	A	C	O	V	D	B	H	A
E	F	J	S	G	U	T	G	O	C	K	Z	D	E
C	D	F	O	R	M	U	L	A	C	I	O	N	C
N	G	M	A	R	S	N	C	E	W	J	Q	G	K
I	N	T	E	R	N	A	D	O	H	E	U	E	B
C	J	D	B	F	M	E	K	S	D	O	S	I	S
O	B	E	C	E	E	A	H	D	R	Z	V	H	I
C	P	H	P	B	D	H	C	O	O	D	A	D	S
L	D	O	O	H	I	B	E	I	G	W	T	B	T
A	R	S	S	G	C	J	A	E	A	B	U	M	E
G	A	P	O	E	A	C	F	C	R	X	Q	S	M
B	G	I	L	B	M	A	I	M	O	T	A	N	A
D	M	T	O	T	E	G	L	G	H	N	F	U	D
K	A	A	G	D	N	F	A	B	E	V	B	R	B
A	J	L	I	H	T	J	P	M	A	U	O	G	H
E	B	N	A	Q	O	L	C	V	L	J	C	F	A

Sopa de Letras sobre Farmacia

- POSOLOGÍA
- TÉCNICO
- FÁRMACO
- FORMULACIÓN
- FARMACIA
- HOSPITAL
- ANATOMÍA
- SISTEMA
- DOSIS
- MEDICAMENTO
- INTERNADO
- DRAGMA

Gracias a la Prof. Lourdes Rivera (Farmacia) *por compartir esta sopa de letras con nosotros.*